

mamana食堂/赤ちゃん食堂「ままな」

離乳食食材表

初期

- にんじん
- サツマイモ
- ジャガイモ
- キャベツ
- かぼちゃ
- 小松菜（葉のみ）
- ほうれん草（葉のみ）
- 大根
- かぶ
- たまねぎ
- トマト
- 白菜
- ブロッコリー
- 昆布だし
- かつおだし

中期/後期

- にんじん
- サツマイモ
- ジャガイモ
- キャベツ
- かぼちゃ
- 小松菜
- ほうれん草
- 大根
- かぶ
- たまねぎ
- トマト
- 白菜
- ブロッコリー
- 昆布だし
- かつおだし
- 鶏ささみ
- 鶏むね
- まぐろフレーク
- かつおフレーク
- 昆布だし
- かつおだし